

# Nuorten viestejä vanhemmille



Suomen Mielenterveysseura



**Nuorten**  
*viestejä*  
**vanhemmille**



Suomen Mielenterveysseura



Julkaisija: Suomen Mielenterveysseura 2005



© Suomen Mielenterveysseura ja KM Leena Mäkijärvi

Teksti: Leena Mäkijärvi

Työryhmä:

Leena Mäkijärvi

Kristina Salonen

Hanna-Kaisa Mäkynen

Anita Koivula

Fenix-nuoret 2003–2004

Hanna Huttunen

Tekstissä olevat lainaukset ovat nuorten omaa puhetta nimettöminä.

Piirroskuvat: Juulia Niiniranta

Taitto: Visuviestintä Oy, Katja Konga

Painopaikka: Painoprisma Oy, Lieto 2005

ISBN 952-5513-09-2

# Sisällys

Nuorten vanhemmille .....	5
Oppaan tarkoitus .....	6
Nuorilla on asiaa .....	6
Nuoret haluavat, että... ..	7
Täällä nuori - kuuleeko aikuinen? .....	8
Vuorokausirytmii .....	10
Elämän kipukohtat .....	12
Aikuinen nuoren silmin .....	17
Suuria kysymyksiä elämästä .....	21
Nuorten neuvoja pikkusiskoille ja -veljille.....	26
Hei vanhempi! Tiesitkö, että näin nuoret ajattelevat ongelmiin joutumisesta? .....	28
Tukea ja tietoa .....	30

Mä oon pelännyt koko elämäni.  
Ensin sitä, että vanhemmat eroaa.  
Sitten sitä, että mä sairastun ja kuolen.  
Sitten sitä, että mun rakas jättää mut.  
Sitten mä meinasin kuolla viinaan,  
mut en kuollutkaan.

Ja yhtenä aamuna mä sairaalassa tajusin,  
et eihän mua oo kukaan rakastanut  
sellaisena kun mä oon.

Ja sit mä päätin, että mä alan rakastaa elämää  
ja itseäni vaikka kukaan muu ei tekis sitä.

Nyt mä oon 9 kuukauden vanhan tytön isä  
ja mä kerron sille joka päivä,  
että se tietäis, että sitä rakastetaan.

Siitä ei tarvi tulla mitään  
ja sillä on silti paikka täällä maailmassa.

Rauno, 22





# Nuorten vanhemmille

Tämä pieni opas pitää sisällään suuria asioita: nuoret puhuvat omalla äänellään omille vanhemmilleen, mutta samalla kaikille äideille ja isille. He puhuvat erityisesti siitä, miten toivovat tulevansa kuulluiksi elämänsä tärkeissä asioissa.

Onko missään niin paljon rakkautta kuin lapsessa ja nuoressa? Saammeko missään elämämme vaiheessa aikuisina niin paljon rakkautta ja hyväksyntää kuin omilta lapsiltamme. Anteeksiantamisessakin saamme turhaan jäljitellä lapsiamme. Lapsi ja nuori on rakkaudessaan omia vanhempia kohtaan aito ja rehellinen – silloinkin, kun se tuntuu aivan joltain muulta. Eikä se, että nuori karkaa kotoaan, tupakoi tai juo alkoholia, ole samaa kuin rakkauden katoaminen. Päinvastoin: nuoren suuret elämänkysymykset eivät voi odottaa, vaan vastauksia tarvitaan tässä ja nyt.

Tämän käytännön tilanteen edessä me aikuiset olemme joskus hyvin neuvottomia, emmekä syyttä, sillä vanhemman tehtävä ei ole helppo. Vastaukset löytyvät joskus loputtomalta tuntuvan ajan kuluttua, ja moni umpisolmu voi syntyä nuorten ja aikuisen välille ennen sitä.

Kiitän sydämestäni kaikkia niitä lapsia ja nuoria, jotka ovat antaneet ohjeita aikuisille ja keskustelleet avoimesti elämän suurista asioista.

Tervetuloa vanhemmuuden matkalle, jossa oppaina ovat lapset ja nuoret tästä ajasta.

Helsingissä, marraskuussa 2004

**Leena Mäkijärvi**

# Oppaan tarkoitus

- Tuoda nuorten ääni kuuluville.
- Ottaa huomioon nykyajan suuret kasvatukseen kohdistuvat paineet.
- Ottaa huomioon nykyajan nuoriin kohdistuvat paineet.
- Kannustaa vanhempia luottamaan nuoriin.
- Olla mukana huolissa, joita vanhempana olo voi tuoda tullessaan.
- Lohduttaa, jos jotain pahaa on jo tapahtunut.
- Antaa apua ongelmatilanteiden välttämiseen.
- Muistuttaa, että nuorissa on toivo ja tulevaisuus.
- Muistuttaa, että me kaikki olemme joskus olleet nuoria, eikä aikuisen tien löytyminen ole helppoa.

# Nuorilla on asiaa

Nuorilla on paljon ajatuksia. Kysymyksiä elämästä ja tulevaisuudesta. Nuori haluaa puhua.

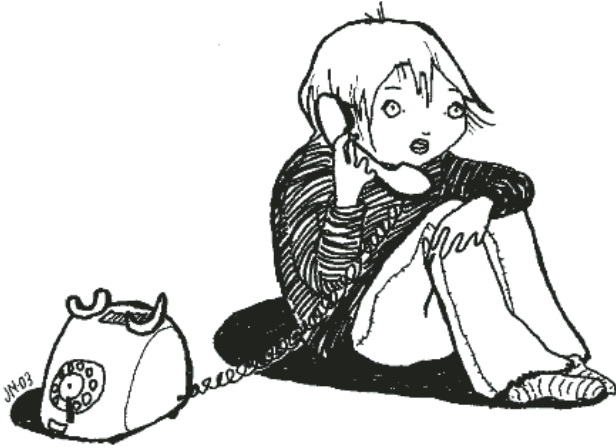
Vanhemmat haluavat lapsensa parasta. Hekin haluavat puhua. Näin yksinkertainen yhtälö, joka kuitenkin pahimmillaan tuottaa kärsimystä sekä vanhemmille että nuorille jopa vuosien ajan. Paukkuvat ovet, lentävät esineet ja kodin täyttävä huuto on totuutta monessa perheessä. Me sanomme tätä kaikkea murrosikäksi ja yritämme vain kestää, vaikka asialle on olemassa myös vaihtoehto. Se on keskustelu ja yhdessä elämänkysymysten keskellä vietetty rauhallinen yhteinen aika. Ei ole nuorta, joka ei pystyisi tähän.

# Nuoret haluavat, että...

- **Aikuinen pysähtyy nuorta varten**, vaikka tuntisikin nuoren asian sillä hetkellä vähemmän tärkeäksi. Nuori ymmärtää aikuisen todelliset kiireet, mutta on herkkä vaistoamaan tekosyyt.
- **Aikuinen on tietoinen siitä, mitä nuoren elämään kuuluu.** Miten koulussa menee? Millaista on juuri nyt harrastuksissa? Onko kaverisuhteissa kaikki kunnossa? Nuorelle näissä asioissa syntyneet pulmat voivat ilman aikuisen neuvoja kasvaa isoiksi ongelmiksi. Siksi keskustelulla on suuri vaikeuksia ehkäisevä merkitys.
- **Aikuinen ymmärtää keskusteluyhteyden syntymisen tärkeiden.** Pientä lasta on helpompi opastaa ja samalla puheyhteys vahvistuu ja on käytettävissä koko nuoruuden ajan. Puhumattomuudesta on vaikea yhtäkkiä synnyttää avointa keskusteluyhteyttä edes arkisiin pieniin asioihin suuremmista puhumattakaan.
- **Suhde aikuisen ja nuoren välillä on kunnossa.**
- **Vanhempi on vanhempi - ei kaveri.** Kaverit ovat muualla.



# Täällä nuori - kuuleeko aikuinen?



Nuoret toivovat spontaaneja keskustelutilanteita. Vanhempien sanat: ”Istu alas, nyt sitten jutellaan”, ovat nuorten mielestä heitä aliarvioivia. Nuori tuntee itsensä turhautuneeksi ja mitättömäksi ja ajattelee, että vanhempi on juuri kuullut koulun vanhempainillassa kehotuksen keskustella ja ryhtyy tuumasta toimeen.



## **Nuorten tarjoamia vaihtoehtoja tärkeistä asioista keskustelemiseen:**

- ruokapöydässä
- puhelimesta
- hississä ennen esimerkiksi lääkärin vastaanottoa; aika on rajattua, vain oleelliset asiat esiin.
- autossa
- ennen teatterin tai muun yhteisen menon alkua
- saunassa

Jos on vaikea aloittaa keskustelua tai asiat tuntuvat hankalilta, nuoret neuvovat aikuista nimenomaan rajallisen ajan tilanteisiin. Asian voi ottaa kuin ohimennen puheeksi ja tunnustella tilannetta. Jos tunteet kuumenevat pikavauhtia, tilanne tarjoaa helpon ulospääsyn. Nuori pääsee näin selville, onko aihe liian arka vanhemmalle, sama toimii myös toisinpäin. Asiaan voidaan palata uudelleen, ja suuri ja vaikeakin asia voidaan näin pilkkoa pienemmäksi ja helpommin hallittavaksi.

Joskus tunteet kuumenevat heti ja tilanne voi muuttua ahdistavaksi, jopa pelottavaksi. Nuoren neuvo aikuiselle on, että aikuisen on parempi huutaa tunteet ulos kuin tehdä kaikkein pahin: lakata puhumasta ja vetäytyä hiljaisuuteen. Asian käsittelyn päättymisen siihen, että äiti tai isä ei sano mielipidettään selkeästi, vaan menee vihaisena katsomaan televisiota eikä puhu mitään, on nuoren mielestä aikuisen kykenemättömyyttä kohdata vaikea tilanne suoraan. Nuori toivoo, että aikuinen sanoo edes jotain.



# Vuorokausirytmi



Nuoria moititaan paljon siitä, etteivät he nuku riittävästi. Myös kouluterveytustutkimukset kertovat samaa: monen yöuni jää riittämättömäksi. Koulujen terveydenhoitajat ovat hyvin huolissaan. Nuoret eivät jaksaa koulussa aamun tunteina. Kun lisäksi aamiainen jää kokonaan väliin tai puutteelliseksi, koulun aamu on kasvavalle nuorelle rankka. Unen puute vaikuttaa lisäksi suoraan ajatteluun ja oppimiskykyyn.

Miksi nuoret eivät nuku? Onko syypää televisio, vai paljon parjattu tietokone? Videoita vuokrataan ja katsotaan yökaudet, vai mistä on kysymys?

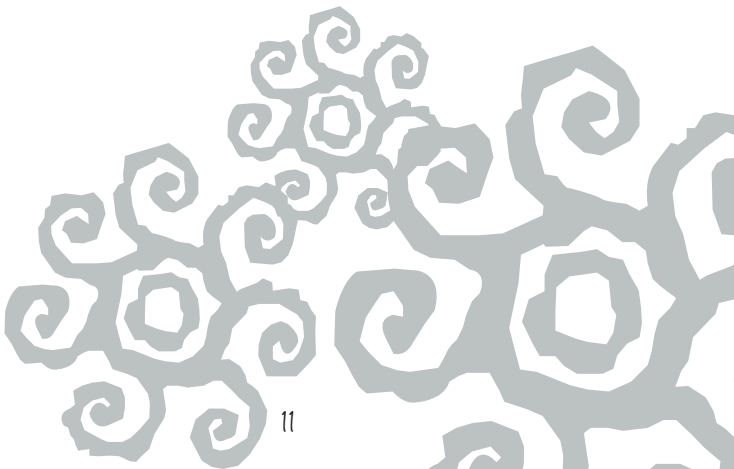
## **Nuoret itse kertovat asiasta monin tavoin.**

Tietokone vie aikaa; keskustelupalstoilla kavereiden kanssa ylläpidetty yhteys tuntuu todella tärkeältä. Puhelimessa puhuminen on kalliimpaa. Kavereiden kesken syntyneet vaikeat asiat on helpompi käsitellä virtuaalisesti. Puhelimessa tunteet välittyvät tavalla, johon nuori ei vielä ehkä ole valmis. Tunteet purkautuvat lievemmin sähköpostia kirjoittaen.

Televisio on yksinäisen kaveri illassa. Tunteisiin vetoavat elokuvat korvaavat monta elävän elämän tilannetta. Nuorten tai aikuisten sarjoihin jää helposti koukkuun niin, ettei yhtään jakso jätä välistä, vaikka väsyttäisi. Jos ei ehdi katsoa, jakso pitää nauhoittaa ja katsoa yöllä.

Kaikki nuoret eivät saa helposti unta. Sängyssä pyöriminen voi vieräyttää yön aamun tunneiksi. Ajatukset kiertävät rataa ja olo on levoton. Kun unen vihdoinkin saa, onkin jo aika nousta kouluun. Kierrettä on todella vaikea katkaista. Usein nuori käy puhumassa univaikeuksistaan kouluterveydenhoitajan luona. Todellista apua on kuitenkin vaikea saada. Nuori haluaisi nukkua hyvin ja herätä aamulla virkeänä. Monen unelma on herätä ilman kelloa innostuneena uuteen päivään.

Vanhemman ei pidä nuorta enää pakottaa menemään nukkumaan, se ei auta, vaan aiheuttaa riidan. Parempi vaihtoehto on rohkaista vaikkapa koiran kanssa pienelle lenkille tai istahtaa hetkeksi juttelemaan ja tarjota kuppi teetä.



# Elämän kipukohdat



Nuoren tullessa siihen elämänvaiheeseen, jossa kaverit merkitsevät enemmän kuin oma perhe, myös kavereille tapahtuvat asiat ovat tärkeitä.

## **Nuoret määrittelevät elämän kipukohtiksi:**

- lähipiirille tapahtuvat järkyttävät asiat kuten kuoleman, vakavan sairauden, onnettomuudet
- itseä vahingoittavat kierteet, joita aiheuttavat huumeet, alkoholi, näpistely
- ihmissuhdeongelmat kuten väkivalta seurustelusuhteessa, pettäminen, valehtelu, ero
- vanhempien ero tai pelko siitä
- ongelmalliset suhteet vanhempiin
- taloudelliset huolet; ”ilman rahaa ei ole mitään”



## *Mitä suomalainen nuori tänä päivänä pelkää?*

Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi -hankkeessa kysyttiin 1500:lta peruskoulun kuudesluokkalaiselta ajatuksia elämän tärkeistä asioista: iloista, suruista, unelmista ja peloista. Yhteistä löytyi paljon, asuipa nuori etelässä tai pohjoisessa.

Ehkä selvin yhteinen nimittäjä löytyi peloista. Lähes jokainen nuori oli kohdannut väkivaltaa tai joutunut sen silminnäkijäksi omassa koulu- tai vapaa-ajan ympäristössään. Tuntemattoman henkilön epämääräistä itseen kohdistuvaa väkivaltaa pelättiin eniten; sitä, että tulee raiskatuksi tai muuten fyysisesti pahoinpidellyksi. Sama pelko oli koululaisella niin pienessä syrjäisessä kylässä kuin Helsingin ydinkeskustassa.

Nuorten mielestä pelko syntyy todella pienistä asioista. Mielikuvitus laukkaa ja lisää omat yksityiskohtansa lähes kaikkeen siihen, mitä televisiossa näytetään, radiossa kerrotaan tai toisilta kuullaan. Esimerkiksi pimeä metsäkaistale kodin ja koulun välillä - vaikka sen ympärillä on valaistuja taloja, kauppoja, pankkeja ja ravintoloita - tuo tämän päivän nuoren mieleen mahdollisuuden joutua väkivallan uhriksi. Muutaman minuutin yksinäinen matka päivittäin nostaa myös pelot jokapäiväisiksi.

Pelot saavat aikaan stressin. Nuori ajattelee stressaantuneena tulevaa pelottavaa, yksinäistä matkaa jo edellisenä päivänä: ”Voi ei, huomenna on taas mentävä metsän läpi. Toivottavasti ei satu mitään.” Kaverille soitetaan ja pyydetään usein vastaan puolitiehen tai kulkemaan koko matka yhdessä.

Aikuisesta voi tuntua tällainen pelko liioittelulta ja lapselliselta. Nuori elää kuitenkin joka päivä niiden keskusteluiden keskellä, joissa kaverit kertovat väkivaltaa tapahtuneen. Nuori tietää, että silmitön väkivalta voi osua omalle kohdalle ilman varoitusta. Nuori pelkää eniten toisia nuoria.

" Jos kuljen illalla pimeässä ja vastaan tulee ihmisen hahmo, katson sitä heti tarkkaan. Jos näen, että se on aikuinen tai varttuneempi ihminen, tunnen jopa turvaa. Ymmärrän, että apua on lähellä, jos tarvitaan. Jos vastaan tulee nuori tai monta nuorta, alkaa helpommin hermostuttaa. Katson kiertotien, jos se on mahdollista tai alan hölkätä aivan kuin olisin lenkkeilemässä."

Nuoret pelkäävät sitä, että kavereille tapahtuu jotain paha. Pitkät puhelut, tunneiksi venyneet kavereiden tapaamiset ja jatkuva yhteydenpito perustuvat juuri siihen, että nähdään ja kuullaan kaiken olevan kunnossa. Pienetkin huolet jaetaan perusteellisesti. Tyttöjen ja poikien välisessä keskustelussa on suuri ero: pojat tekevät asioita yhdessä ja ohimennen mainitsevat isoista asioista. Tytöt käsittelevät pienetkin asiat perinpohjaisesti.

Jos jotain paha todella on tapahtunut, tytöt huolestuvat ja tulevat ystävän tueksi heti. Rinnalla istutaan niin pitkään kuin on tarpeellista. Jopa koulusta ollaan pois ystävän vuoksi, eikä sitä välttämättä kerrota todelliseksi poissaolon syyksi. Vanhemmatkaan eivät aina tiedä, että kouluun lähdön sijasta, matka suuntautuukin kaverille. Yhdessä itketään rakkaushuolet, vanhempien eroa tai muuta vakavaa.

Samanikäinen ei kuitenkaan saisi jäädä toisen, etenkin masentuneen nuoren ainoaksi luotetuksi. Toinen nuori ei riitä tukemaan vakavasti masentunutta ystävää, vaikka puhuminen helpottaakin ajoittain oloa. Tukijan omat voimat voivat hyvästä tahdosta huolimatta ehtyä, ja pian autettavia voi yhden sijasta olla kaksi tai enemmän.

Masentuneisuus on lisääntynyt myös koululaisten keskuudessa. Nuoruus on matka lapsuudesta kohti aikuisuutta. Tuolla matkalla tapahtuu moni asia ensimmäistä kertaa elämässä. Oman paikan

löytäminen tuntuu kaikista joskus vaikealta. Nuoruusikään liittykin usein mielialojen vaihtelua, uusia tunteita ja ajatuksia.

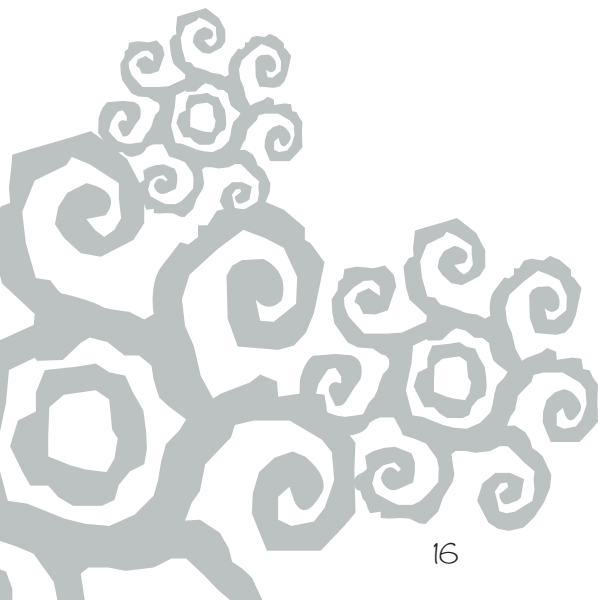
Tavanomaisista tunneheittelyistä, hetkellisestä alakulosta ja ahdistuksesta on kuitenkin selvästi erotettavissa pitkään kestävä, voimakas ja jokapäiväistä elämää haittaava masennus. Se voi ilmetä joko masentuneena tai vaihtoehtoisesti ärtyneenä mielialana ja mielenkiinnon menetyksenä kaikkeen, mikä ennen on tuntunut mieluisalta ja tärkeältä. Samanaikaisesti nuori voi tuntea voimattomuutta ja jatkuvaa väsymystä, hänen on vaikea keskittyä, olo on levoton, unensaanti ja nukkuminen vaikeutuvat, ruokahalussa ja painossa voi tapahtua suuriakin heittoja.

Nuoruusiällä alkanut masennus paranee usein hoidottakin, mutta hoidon avulla toipuminen on kuitenkin nopeampaa. Se on tärkeää jo siksi, ettei nuori jäisi jälkeen ikätovereittensa kehityksestä. Hoitamaton masennus alentaa lisäksi itsetuntoa ja voi romuttaa monella tavalla tulevaisuuden suunnitelmat. Hoidon avulla toipuneet voivat myös myöhemmin paremmin.

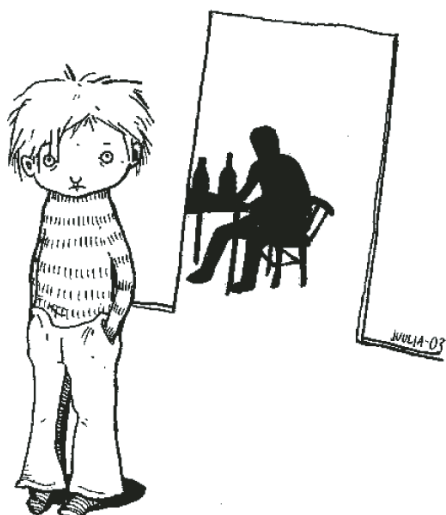
Apua pitää hakea, jos nuori on jatkuvasti masentunut, ahdistunut tai jännittynyt. Jos hän eristäytyy vähitellen muista ja alkaa toimia epäsuoran itsetuhoisesti. Elämän kapeutuessa yhä enemmän mukaan voivat lopulta tulla toivottomuus, kuolemantoiveet ja itsemurha-ajatukset.

Vanhemmat voivat usein olla niistä tietämättömiä. Nuori voi kyllä puhua jopa itsemurha-aikeista, mutta usein vain ikätovereille, jotka ovat lojaaleja ja yrittävät kannatella ystävää yksikseen tai porukassa. On kuitenkin kohtuutonta, että joku joutuisi aikaa myöten kantamaan syyllisyyttä siksi, ettei ole kertonut kaverin aikeista aikuiselle. Jos masentunut nuori itse ei halua tai jostain syystä voi puhua tuntemuksistaan vanhempiensa kanssa, lähipiiristä löytyy toivottavasti ainakin yksi vieraampi aikuinen, johon luottaa, oli hän sitten isovanhempi, kummi, naapuri, kavereiden isä tai äiti.

Toisen asioista puhuminen voi tuntua luottamuksen pettämiseltä, mutta jälkikäteen jokainen kyllä ymmärtää, kun hänelle selittää, ettei ollut muuta vaihtoehtoa. Vaikka nuori ei ehkä näytä tai sano sitä ääneen, hän arvostaa aikuisen apua. Jokainen nuori odottaa, että aikuinen näkisi hänen tai hänen ystävänsä hädän ja vastaisi siihen. Sitä hän sen sijaan ei ymmärrä, jos avunpyynnöt vastaanottanut aikuinen ei reagoi mitenkään.



# Aikuinen nuorten silmin



Olipa tilanne kotona nuoren ja vanhempien välillä millainen tahansa - eletäänpä suurin piirtein sovussa, riidellään kovaäänisesti ja paljon tai murjotetaan jokainen perheenjäsen omissa koloissaan - nuori kunnioittaa vanhempiaan ja on heitä kohtaan lojaali. Sen näyttäminen onkin sitten eri juttu.

Kasvattaessaan lasta vanhemmat aiheuttavat välillä hänelle myös pettymyksiä, mutta niiden kohtaaminen ja käsitteleminen kuuluu kasvamiseen. Nuori puolestaan saattaa tehdä kaikkensa ärsyttääkseen aikuisia, mutta silti hän tarvitsee tukea ja ymmärrystä. Ristiriitaisella käytöksellään nuori hakee ikään kuin varmistusta sille, että voi luottaa vanhempiinsa. Hän tarvitsee aikuisia, jotka huolehtivat hänestä ja valvovat häntä, mutta näiden valvovien ja rajoista huolehtivien aikuisten tulee olla sellaisia, että heitä voi rakastaa ja vihata, heitä voi uhmata ja heistä voi pitää.

"Vaikka minulla ei olisikaan hyvät välit isäni kanssa, kunnioitan häntä, kun hän korjaa tietokoneeni ja on muutenkin hyvä käytännön mies."

"Minun on vaikea kunnioittaa äitiäni, kun hän auttaa koko ajan täydestä sydämestään kaikkia muita paitsi minua. Olipa minulla mitä tahansa kysyttävää, hänellä on kiire tai muuta parempaa tekemistä. Mutta hänellä on aina aikaa muille. Hän tuntuu tekevän kaikkensa vieraiden ihmisten auttamiseksi.."

Nuori odottaa, että juuri hänet huomataan. Nuori odottaa myös sitä, että hänen luokseen tullaan kysymään vointia ja sitä, onko kaikki hyvin. Jos nuoren odotetaan kertovan asioistaan vasta, kun ongelmat ovat kasvaneet suuriksi, ollaan ehkä jo liian pitkällä. On hyvä muistaa, että nuori haluaa aina, että häntä autetaan. Hän haluaa myös eniten sitä, että oma vanhempi on viisas ja osaa ratkaista elämän pulmia.

## Hyvä äiti nuorten silmin on

- auttavainen
- ahkera
- sympaattinen
- kavereillekin kiva, mutta ei tunge joukkoon mukaan
- hyväntuulinen



## Hyvä *isä* nuorten silmin on

- välittävä
- sellainen, joka ei kiinnitä huomiota vain koulumenestykseen
- sellainen, joka ei tuijota vain virheitä
- huumorintajuinen
- hyvä seuramies myös kavereiden silmissä

## *Nuori* haluaa olla aikuisen silmissä

- täydellinen
- menestyvä
- sosiaalinen – tulla toimeen kaikkien ihmisten kanssa
- ahkera – myös koulutehtävissä
- suosittu

## Nuorten mielestä *helpointa* on

- ottaa elämä rennosti eikä niin vakavasti kuin aikuisena
- selvitä ”kämmäilyistä” eli syntyneistä virheistä
- saada ymmärrystä, jos sitä haluaa esimerkiksi tyhmien juttujen sanomisen seurauksena

## Nuorten mielestä *vaikeinta* on

- kun aikuiset ihmiset katsovat kaupassa halveksuvasti ja epäillen – aivan kuin jokainen nuori aikoisi näpistää jotain
- että aikuiset moittivat helpommin nuorta kuin toisiaan
- ymmärtää nuoren leimaaminen syylliseksi koko perheen ongelmiin
- kääntää koulumenestys hyväksi, jos ei ole vuosiin tehnyt koulun eteen kunnolla töitä

"Pääsin luokalta toiselle juuri ja juuri. Sitten ysiällä tajusin, että haluan lukioon ja elämältä enemmän. Kotona ei sitä tajuttu eikä kyllä koulussakaan maikat. Sain samoja huonoja numeroita, vaikka yritin parantaa kaikkea ja onnistuinkin kokeissa todella paljon entistä vitosta paremmin. Todistukseen en saanut numeroita nousemaan. Kukaan ei uskonut, että olin tosissani. He sanoivat, että pian minä kuitenkin palaan entiseen. Se tuntui raivostuttavalta."

Tämän puheenvuoron kaltaisia tunteita ja käytännön tilanteita on valitettavan paljon. Erityisesti pojat voivat yhtäkkiä kesken yläastetta keksiä tulevaisuudelleen suunnan ja ratkaisun ammattiopintojen suhteen. Motivaatio korjata kurssia koulunkäynnissä on suunnaton, mutta kukaan ei sitä usko eikä halua huomata sitä. Kun tästä syntyy riita opettajien, vanhempien ja nuoren välille, se myös aiheuttaa katkeruutta nuoren mielessä; aivan kuin onnistumista ei kukaan enää odottaisikaan.

Nuori voi sitä vastoin yltää uskomattomiin suorituksiin - useiden numeroiden nostamiseen niin kokeissa kuin arvosanoissakin. Valitettavasti sekään ei riitä, että koululait puoltavat täysin nuoren arvioinnin oikeudenmukaisuutta ja ovat tukena. Lakia soveltavat opettajat eivät aina ole. Sittenkin vanhemmat tulisivat mukaan helpommin nähtyään, että nuori todellakin on kääntänyt koulunkäynnin suuntaa eteenpäin onnistumista kohden. Vanhemmat eivät kuitenkaan aina pysty tukemaan nuorta, jos koulu ei arvioinnissa lähde nuoren onnistumisten vauhtiin. Nuoren huonontaessa koulumenestystään arvosanat voivat tipahdella helposti kaksikin numeroa kerrallaan, mutta niiden nouseminen vastaavassa tahdissa on usein miltei mahdotonta.

# Suuria kysymyksiä elämästä



Tätä opasta tehtäessä keskusteltiin nuorten kanssa suurista elämänkysymyksistä. Rakkaus nousi kaikkein tärkeimmäksi asiaksi: Mistä tietää, että joku rakastaa? Voiko rakkaudesta olla varma? Kestääkö rakkaus?




## Rakkaus

"Rakkaus voi tarkoittaa yhdessäoloa tai muuten vain lämmintä tunnetta sisälläsi. Nuoren rakkaus vanhempiaan kohtaan on erilaista: se ei välttämättä näy, mutta silti kumpikin osapuoli tietää, mistä on kysymys. Rakkautta saattaa joutua epäilemään välillä, koska ei voi tietää, sanooko toinen rakastavansa vaikka ei tarkoitaakaan sitä. Rakkauden tuntee sisällä, mutta ei aina. Jos rakastaa, se ei tarkoita sitä, että on aina onnellinen. Jos rakastaa, elämä voi silti tuntua joskus pahalta esimerkiksi, jos on huolissaan ihmisestä, jota rakastaa."

## Kuolema

Moni vaikeuksiin joutunut nuori on kohdannut kuoleman silmästä silmään. Syömishäiriöt ovat johtaneet sairaalahoitoon ja lähelle kuolemaa. Kodissa koettu väkivalta on yleisempää kuin tahdomme uskoa: lähes 200 000 lapsen tai nuoreen kohdistuvaa iskuja on todellisuutta joka päivä. Alkoholi ja huumeet tuovat kuoleman nuorta lähelle. Ystävä voi päätyä itsemurhaan.

"Kuolema on pelottava ajatus, mutta silti sitä haluaa välillä ajatella. Siihen yrittää saada jonkunlaisen suhteen. Jos jollain on niin vaikeaa, ettei hän usko selviävänsä, niin kuolema voi tuntua parhaalta vaihtoehdolta, vaikka sitä ei kukaan haluaisikaan. Silloin pääsee pois, jos kukaan ei tule auttamaan. Jokainen haluaa kuitenkin, että joku tulisi ennen kuin on liian myöhäistä."



"Pienenä ajattelin, että kaikki pääsevät taivaaseen, kun kuolevat. Samalla ajatteli, että ensin ihmiset elävät satavuotiaaksi eikä kukaan kuole liian aikaisin. Ei osannut ajatella, että voi tulla kolareita tai muita onnettomuuksia, joissa voi kuolla. Kun kasvaa isommaksi, alkaa tajuta, että voi tapahtua mitä tahansa. Jotta tällaisia asioita ei ala liikaa ajatella, on pakko sivuuttaa ajatukset, vaikka se on todella vaikeaa. Kuolemaan liittyvät ajatukset tulevat itsestään mieleen aina välillä, vaikka koulussa kesken tunnin."

"Isovanhemmat on vanhoja. Kukaan ei haluaisi luopua heistä ja toivoo, että he elävät vielä monta vuotta. Sitten, kun heidän on pakko kuolla, toivoo, että he kuolevat kivuttomasti ilman kärsimystä."

"Omaa kuolemaa pelkää oikeastaan vain siksi, ettei tiedä, mitä kuoleman jälkeen tapahtuu."

Kuolemasta on vaikea puhua. Tänä päivänä isovanhemmat elävät useimmiten kaukana lapsista ja lapsenlapsista, työelämän haasteet ovat vieneet perheen erilleen. Mitä läheisemmät välit nuorella on isovanhempiinsa, sitä enemmän kuoleman lopullisuus mietityttää. Meidän aikaamme ei kuulu avoin keskustelu kuolemasta. Kun nuorella kysymykset kuolemasta tulevat mieleen, on tärkeää, että lähellä on turvallinen aikuinen, jonka kanssa asiasta voi puhua.

Nuori haluaa, että hänen kysymyksiinsä vastataan.  
Hän ymmärtää, ettei suoraa vastausta voi antaa.  
Silti hän haluaa saada kuulla oikean vastauksen.

"Kyllä sen ymmärtää, ettei voi varmasti tietää mitään kuolemasta. Jotkut uskovat johonkin, jotkut eivät. Se päätös on jokaisen oma. Mutta sitten, kun mielessä ovat kysymykset kuolemasta ja siitä, mitä ihmiselle sitten tapahtuu, pitää saada kuulla oloa helpottava vastaus. Jos ei kukaan suostu puhumaan kuolemasta, jää ahdistuneeksi. Ja jää toivomaan, ettei kuole ikinä."

Nuoret haluavat pysyä terveenä. He ymmärtävät myös terveiden elämäntapojen merkityksen, vaikka eivät niitä noudattaisikaan.

## Tulevaisuus

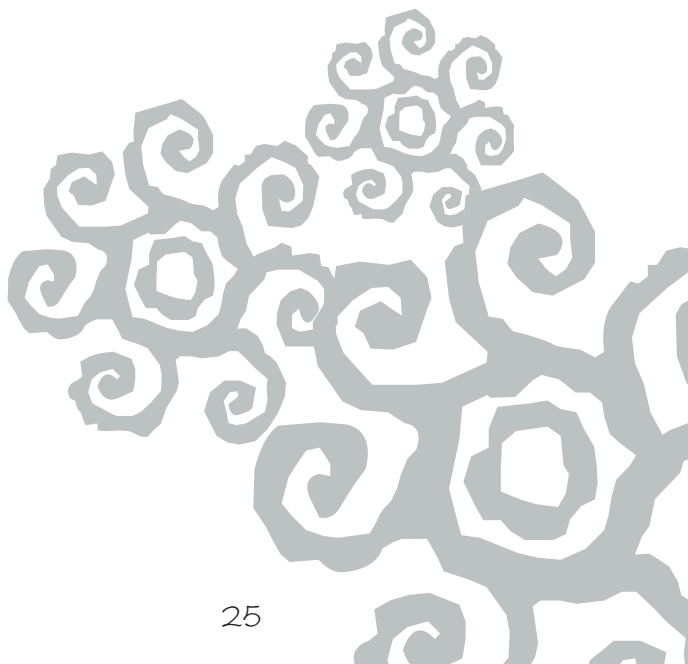
Nuori miettii tulevaisuuttaan paljon: Mikä minusta tulee isona. Minkä ammatin valitsen. Eläkö onnellisena. Löydätkö elämäni rakkauden. Saanko lapsia. Haluanko lapsia. Minkälaisen elämän tahdon. Toteutuvatko unelmat.

"Olen ajatellut, etten halua koskaan lapsia, koska en halua heidän elävän samanlaista elämää kuin itse olen elänyt tähän asti. Sitten kuitenkin huomaan ajattelevani, että lapset voivatkin tuoda elämään paljon ihania asioita. Elinvoimaa ja uskoa tulevaisuuteen. Tällä hetkellä olen yläasteella ja ajattelen, että haluan adoptoida lapsen tai

*lapsia, koska silloin heillä ei ole samoja geenejä kuin minulla. Tietysti ajatukseni vaihtelevat, koska en voi tietää, mitä ajattelen vaikkapa ensi viikolla tai ensi vuonna."*

Nuoret puhuvat ystäviensä ja kavereittensa kanssa tulevaisuudesta paljon, mutta syvimmat toiveet pidetään usein omana tietona. Niistä voi vihjata, mutta ei ikinä kerrota syvintä totuutta. Aikuisen kanssa nuori voi avata sydämensä, jos kokee, että voi täydellisesti luottaa aikuiseen. Nuori haluaa näin myös saada lisää tietoa ja neuvoja. Keskustelu tulevaisuudesta on hieno kokemus nuoren ja aikuisen välillä. Aikuinen voi milloin tahansa avata tämän keskusteluyhteyden kysymällä suoraan, mitä nuori on ajatellut omasta elämästään ja tulevaisuudestaan.

Kun haluaa puhua nuoren kanssa suurista elämänkysymyksistä, on muistettava, että jokainen nuori on yksilö eikä ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa lähestyä. Aikuisen kannattaa luottaa itseensä ja olla aidosti oma itsensä.



# Nuorten neuvoja pikkusiskoille ja -veljille

Nuoria valistetaan, ohjataan ja varoitetaan. Vanhemmat haluavat, suojella lapsiaan vaikeuksilta. Koulussa puhutaan tupakan, alkoholin ja huumeiden vaaroista ja halutaan ehkäistä niiden vaikutuspiiriin joutumiselta. Jo päiväkodissa lapset kuulevat monia varoituksen ääniä. Miksi kuitenkin niin moni ajautuu ongelmiin aivan kuin ei olisi koskaan saanut opastusta.

Nuoret, jotka ovat itse joutuneet monenlaisiin vaikeuksiin, eivät halua omien lastensa joutuvan kokemaan samaa. Pyysimme tätä opasta varten nuoria kertomaan, miten lapsille on puhuttava, että he ymmärtävät vaarojen olevan todellisia.

"Valistajalla täytyy olla omaa kokemusta elämästä ja siitä, mistä puhuu. Muuten ei voi puhua aidosti. Kuulija aistii kyllä aitouden."

"Jos lapselta vain kielletään jotain, se ei onnistu. Lapselle pitää pystyä perustelemaan, miksi jotain ei saa tehdä. Se pitää perustella niin, että juuri sen ikäinen ymmärtää."

"Lapselle ei saa tuputtaa liikaa valistusjuttuja. Loppujen lopuksi lapsi kyllästyy ja lakkaa kokonaan kuuntelmasta. Lapsesta tulee välinpitämätön ja se on todellinen vaara hänelle itselleen."



"Lapsi on utelias ja hänen pitääkin saada olla sitä, mutta ei liikaa. Jos vaikka kaverit kokeilevat huumeita, lapselle pitää sanoa, ettei saa mennä mukaan, vaan pitää vähintäänkin seurata sivusta."

"Lapsi pitää saada ymmärtämään, että lapsuus on lyhyt aika ja aikuisena oleminen ... no, siihen kyllästyy aikanaan."

"Lapsen pitää oppia uskomaan itseensä!"

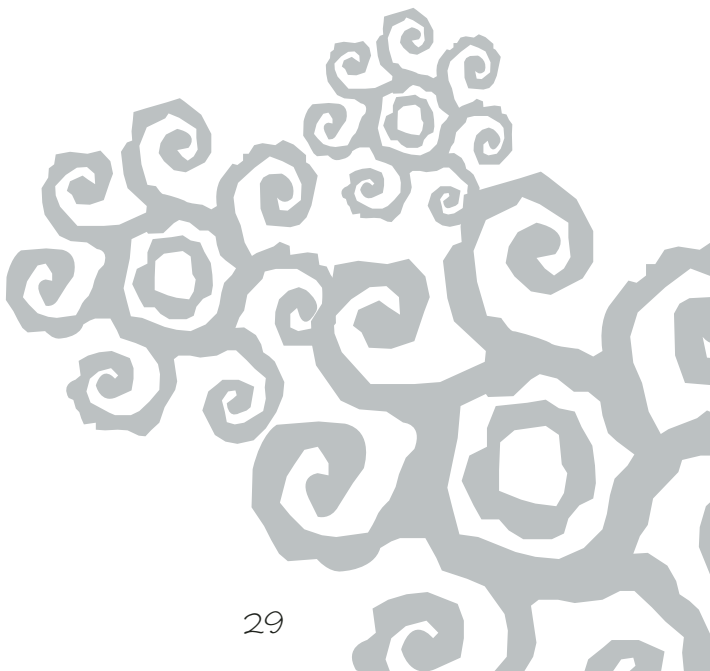
"Lapsi pitää saada ymmärtämään, että hän on hyvä juuri sellaisena kuin on."

"Lapset tajuaavat, että aikuisetkin tekevät virheitä. On ihme, että aikuiset ja koulu yrittävät saada lapsesta sellaisen, ettei se tekisi virheitä, vaikka kaikki tietävät itsekin niitä tekevänsä."

Nuoret haluavat, että vaaroista varoitetaan ajoissa ja oikealla, heitä kunnioittavalla tavalla. Asioista on puhuttava niiden oikeilla nimillä. Tosiasiat on kerrottava sellaisina kuin ne ovat.

# Hei vanhempi, tiesitkö, että näin nuoret ajattelevat ongelmiin joutumisesta

- Lapset kiusaavat toisiaan, koska heillä itsellään on jokin oma herkkä asia, mitä he yrittävät kovuudellaan peittää. He vain esittävät kovaa kiusaajaa.
- Lapset ja nuoret haluavat kokeilla kaikkea uutta.
- Ihmiset kiusaavat toisiaan, koska ovat tyhmiä ja uteliaita.
- Turhautunut ihminen kiusaa toisia.
- Kielletty on mielenkiintoista.
- Uteliaisuus ja tyhmyys vie väärille teille.
- Lapset kaipaavat seikkailua. Joku on saattanut tehdä väärin ja kertonut sitä eteenpäin kavereilleen. Se voi saada toisetkin tekemään väärin. ”Jos se teki niin, minäkin voin tehdä.”
- Kateus saa tekemään vääriä asioita. Luullaan, että on hienoa tehdä väärin.
- Vihaisena voi tehdä vahingollisia asioita.
- Lapsia ja nuoria voi vaivata pelihimo ja karkkihimo.



# Tukea ja tietoa

Mielenterveyden ongelmissa ja kriisitilanteissa antaa ensimmäisenä apua terveyskeskus.

Koululaisten ongelmissa auttaa koulun oma terveydenhuolto: terveydenhoitaja, lääkäri, koulupsykologi, koulukuraattori sekä muut mahdolliset kriisi- ja tukihenkilöt.

Perusterveydenhuollossa arvioidaan erikoissairaanhoidon tarve ja ohjataan tarvittaessa eteenpäin. Lapsille ja nuorille tarkoitettuja avunsaantipaikkoja ovat esimerkiksi nuorisoasemat, nuorisopsykiatrian poliklinikat ja mielenterveyskeskusten perhe- ja nuorisovastaanotot.

## **Internet-osoitteita:**

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

[www.apua.info](http://www.apua.info)

[www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)

Mielenterveysseuran kirjoja, oppaita ja julkaisuja löydät helposti osoitteestamme **[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)**

## **Tiedustelut ja tilaukset myös:**

SMS-julkaisut

Suomen Mielenterveysseura

puh. (09) 615 516, faksi (09) 61551 770

Maistraatinportti 4 A, 00240 Helsinki

## **Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi**

Suomen Mielenterveysseura toteutti Mielenterveys lapsuuden ja nuoruuden voimaksi -projektin vuosina 2002–2004. Raha-automaattiyhdistyksen tuella toteutetun hankkeen tavoitteena oli tukea lapsia ja nuoria, tarjota heille koulun kautta tietoja ja ymmärrystä mielenterveydestä ja omasta hyvinvoinnistaan sekä edistää vanhempien, kasvatusalan ammattilaisten ja muiden lasten ja nuorten kanssa toimivien mielenterveysosaamista.

### **Nuorten viestejä vanhemmille -opasta ennen samassa sarjassa on julkaistu:**

Miten autan oppilasta opettajan keinoin (2001)  
Vanhempainopas – Miten tuen lastani koulutiellä (2004)

Oppaat voi tulostaa käyttöön:  
[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

### **Lisätietoja toteutuneesta hankkeesta:**

viestintäjohtaja Kristina Salonen  
puhelin (09) 615 516  
[kristina.salonen@mielenterveysseura.fi](mailto:kristina.salonen@mielenterveysseura.fi)





# Nuorten toivelista aikuisille

1. Aikuinen - pysähdy!
2. Ole tietoinen lapsesi elämästä - koulusta, kavereista ja harrastuksista.
3. Auta jo pientä lasta niin myöhemmin on helpompaa nuoren kanssa.
4. Ole valmis vastaanottamaan nuoresi viestit myös silloin, kun ongelmia ei ole.
5. Spontaanit keskustelutilanteet elämästä ovat parhaita. Ei niin, että ”nyt istutaan ja puhutaan”.
6. Ole luja, jos nuoresi asiat ovat menneet pieleen. Tartu kädestä ja vedä pulmista pois.
7. Käytä maalaisjärkeä, älä liioittele asioita, mutta älä myöskään vähättele niitä.
8. Kunnioita kaikessa lasta ja nuorta.
9. Kasvata omaa lastasi.
10. Lapsi kasvaa yhteiskunnan järjestämissä instituutioissa ja harrastuksissa. Näetkö sinä lastasi tarpeeksi?
11. Jos et itse tiedä, mitä lapsesi kanssa teet, kysy neuvoa toisilta aikuisilta.

